

昔の人はどんなものを食べたの？

周りが山で囲まれている地域なので、農業が大盛んでした。主には稲作・養蚕・養雞・果樹が中心の農村地帯です。

この地方は、海から遠くはなれているため、魚介類・塩などが手に入りにくく、田畑や山で採れるものが生活の中心でした。そのため、穀物や野菜を主に食べ、山の獣・川魚・昆虫などでたんぱく質を補っていました。

穀物、野菜類

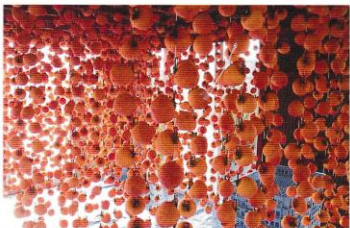
明治から大正時代にかけての主食は、米・アワ・麦・コキビ・大豆などで、野菜は大根・かぶ菜・冬菜・里芋・ネギなどの作物を作り食料としました。

丸のまま炊くご飯を素麦飯とか麦飯と呼び、麦飯だけで食べることはしません。また、アワ・ヒエ類は古くから五穀のひとつとして挙げられていて、「かて飯」にして炊いたり、粉を米・麦などにまぶしたり、団子やお粥などにして食べていました。大豆は、十粒ほどを「すり鉢」ですってスイトンに入れたり、煎ったものをポケットに入れおやつにしました。また、大変貴重な調味料として味噌や豆腐にして、良質なたんぱく質を日常の食料に取り入れていました。

果樹類

梨「二十世紀」は、伊那地方で栽培され始めたのが1890年（明治23年）で、松川町で1915年（大正4年）に果樹園が開かれました。のちに「二十世紀梨」を主体とする下伊那地方の和梨栽培の発祥地でした。

柿 かつて、飯田下伊那では「立石柿」と呼ばれ、江戸時代から三穂・伍和・下條地区などで栽培していた渋柿の皮をむき、竹串に刺し干して食べていました。現在



柿

は「市田柿」としてブランド化されています。

栗 かつては、主食の補いになるくらい貴重な食料として、山村の人々は大切に扱ってきました。栗の実を乾燥させて、臼に入れ軽いつぼでカチ割り、殻と渋皮を取り除いたものをカチ栗といい、縁起がよいとされ武士の時代には出陣・勝利の祝賀で食べられました。ほかにもりんご・モモなどが栽培されています。

肉類

昭和初期ごろには、農家ではヤギ・ウサギ・ニワトリなどを飼育していました。正月の雑煮には、ウサギ・ニワトリ・鳥など野菜を入れて煮て食べられました。山へ狩猟に行きクマ・イノシシなど大型の獣をとって食べたこともありました。

昆虫類

ザザ虫 カワゲラ類の水生昆虫を一般に「ザザ虫」と呼んでいます。天竜川の冬の風物と言われる「ザザ虫採り」は古くから伊那・飯田地方にかけて見られます。このザザ虫を醤油などで煮て食べていました。たいへん動物性たんぱく質が多く、また珍味であり現在も食されています。

いなご コバネイナゴと言いますが短く飛ばずに長い後足ではねます。日中は動きが早いので、露のある朝や夕方に袋を持って採りに行きました。捕獲したいいなごを2日くらい置き醤油などで煮て食べてい



ザザ虫



イナゴ

ます。



イナゴの甘露煮

蜂の子 蜂の幼虫で、蜂全種を言います。この地方ではクロスズメバチで、すがらまたは地蜂と言う蜂で地中に巣を作ります。また、キロスズメバチやオオスズメバチを赤蜂とも言います。幼虫やさなぎと米を一緒に炊き込んだり、油で炒めた甘露煮にして食べています。



蜂の子の巣

蚕のさなぎ ひびとも言い、この地方では養蚕が盛んな頃、農家では肉や魚の代わりに食べていました。今は「絹の花」として商店で売っています。



蚕のさなぎ

魚類

鯉は、江戸時代の終わり頃、佐久地方から種魚を仕入れて飼っていた農家もありました。明治初年に棚田伴七さんが、如来寺の下にあった「竹泉」と言う料理屋で販売していました。当時は「ふすま*」を飼料にしていたから十分成長せず、約375gしかなく丸煮であり大変珍しい料理でした（『座光寺村史』より）

川魚は、ウナギ・ナマス・ハヤ・ドジョウ・エビなどが天竜川やその支流に生息していて、それを捕獲して醤油などで煮たりして食べました。1897年（明治30年）頃、上河原の寺地淡水魚養殖所でも飼っていました。

タニシのことを「つぶ」とも言いますが、巻貝の一種で常に水がある田んぼにおり、それを採り味噌汁に入れて食べました。現在はほとんどこの地域では見かけなくなりました。

漬物類

代表的なものとして大根漬けに「たくわん」があります。大根は越冬野菜として、長期の貯蔵性があり、また調理も簡単にできるので、どの家庭でも必需新鮮野菜として現在に至るまで変わっていません。座光寺の大根栽培は、養蚕の発達と同じ頃から盛んになっていました。一般の人々が大根を干し、四斗槽に漬け込むようになったのは明治時代になってからと言われています。（『座光寺村史』より）

*「ふすま」小麦を挽いて粉にした時にできる皮のかす。「むぎかす」とも言う。

（大沢義信）



原大根加工場（昭和15・6年頃）